

**Sara Eba Di Vaio
Edoardo Ercoli**

LE 10 REGOLE DELL'AMORE

**Per imparare a vivere
relazioni più consapevoli e durature.
Con esercizi di autoanalisi**



Le Comete FrancoAngeli

Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



Le Comete

Le Comete

Per capirsi di più.
Per aiutare chi ci sta accanto.
Per affrontare le psicopatologie quotidiane.
Una collana di testi agili e scientificamente
all'avanguardia per aiutare a comprendere
(e forse risolvere)
i piccoli e grandi problemi
della vita di ogni giorno.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio "Informatemi" per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

Sara Eba Di Vaio
Edoardo Ercoli

le 10 regole dell'amore

Per imparare a vivere
relazioni più consapevoli e durature.
Con esercizi di autoanalisi

Le Comete FrancoAngeli

Grafica della copertina: *Crguocpftq'Rgvtini*

Copyright © 2017 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

Indice

Prefazione di Monica Morganti	pag. 11
Introduzione	» 15
1. L'amore è dominato dal principio di piacere	» 19
REGOLA 1 Ricorda di chiamare con un altro nome tutto quello che ti fa soffrire o che vivi come un dovere	» 19
ESERCIZIO 1 "Se l'amore fosse..."	» 25
ESERCIZIO 2 "Il collage dell'amore"	» 27
2. L'amore è gratis	» 29
REGOLA 2 Ricorda di fare attenzione a tutti i: "ti amo se...", "ti amo a patto che..."	» 29
ESERCIZIO 3 "L'amore genitoriale"	» 37

3. “Amare se stessi è l’inizio di una storia d’amore lunga tutta una vita”	pag. 39
REGOLA 3 Ricorda di prenderti cura di te anche con piccoli gesti	» 39
ESERCIZIO 4 “Prendersi cura di sé”	» 45
4. Spesso un “no” detto a un altro corrisponde a un “sì” detto a se stessi!	» 49
REGOLA 4 Ricorda che esistono tanti modi per dire “no” e che, se proprio ti risulta difficile, puoi usare le correzioni: “Sì, però...”, “No, ma...”	» 49
ESERCIZIO 5 “Imparare a dire no!”	» 55
5. Se non ami te stesso come puoi chiedere a un altro di amarti?	» 57
REGOLA 5 Ricorda di guardarti allo specchio anche se non deve guardarti nessun altro	» 57
ESERCIZIO 6 “Red carpet”	» 63
6. La bellezza è armonia	» 65
REGOLA 6 Ricorda di circondarti di cose che siano per te fonte di bellezza e non aver paura di sciuparle usandole	» 65
ESERCIZIO 7 “Space Cleaning”	» 73
ESERCIZIO 8 “In contatto con la bellezza”	» 75
7. Anche gli errori possono essere doni preziosi!	» 77
REGOLA 7 Ricorda le esperienze che ti hanno dato gioia, ma non scordarti di quelle che ti hanno fatto soffrire o correrai il rischio di ripeterle	» 77
ESERCIZIO 9 “Il percorso del cuore”	» 83

8. L'amore è alchimia e affinità	pag. 85
REGOLA 8 Ricorda che sapere quello che non ci piace non equivale a conoscere quello che ci piace	» 85
ESERCIZIO 10 "La spesa del cuore"	» 93
9. L'altro è altro da noi e, per definizione, inconoscibile	» 95
REGOLA 9 Ricorda che per comprendersi è basilare rendere la comunicazione chiara ed esplicita	» 95
ESERCIZIO 11 "Io vorrei... che tu..."	» 103
10. Occupati tu dei tuoi bisogni	» 105
REGOLA 10 Ricorda che l'altro è vicino a te per "aggiungere" qualcosa alla tua vita, non per aggiustarla!	» 105
ESERCIZIO 12 "In contatto con i bisogni"	» 115
Conclusioni	» 117
Ringraziamenti	» 123

“Ti amo non per chi sei
ma per chi sono io
quando sono con te”.

Gabriel Garcia Marquez.

Prefazione

di *Monica Morganti*

Quando Sara mi ha chiesto di scrivere la prefazione per questo libro, che ha scritto in collaborazione con Edoardo, la mia mente è andata subito al ricordo del suo sguardo contento ma sgomento quando, alcuni anni fa, le proposi di fare con me l'editing del mio libro *La rabbia delle donne*¹, per insegnarle praticamente come si costruisca un libro pensando che un giorno le sarebbe tornato utile. Lo stesso sguardo, più felice ma anche più preoccupato, lo lessi nei suoi occhi quando le diedi l'opportunità di contribuire con alcune sue pagine al libro *Se il tuo "lui" è sposato*², per aiutarla a sperimentare la complessità del processo creativo quando si decide di proporre ai lettori le proprie riflessioni teoriche.

In quegli anni Sara era la mia assistente ed ebbi modo in quelle occasioni, così come in tutta la nostra lunga collabo-

¹ M. Morganti (2005), *La rabbia delle donne. Come trasformare un fuoco distruttivo in energia vitale*, FrancoAngeli, Milano.

² M. Morganti, S. E. Di Vaio (2007), *Se il tuo "lui" è sposato. Istruzioni per l'uso*, FrancoAngeli, Milano.

razione durata 10 anni, di apprezzarne non solo l'intelligenza e la sensibilità ma anche l'affidabilità, l'attenzione per il particolare e l'onestà intellettuale: tutte qualità che riconosco con gioia trasparire, anche oggi, da queste sue pagine scritte.

Ormai da tempo Sara si è trasformata da crisalide in farfalla variopinta e vola in territori lontani da me e, per questa ragione, è stato ancora più emozionante cogliere la casualità, forse non così casuale, del fatto che in questi mesi, non sapendolo, entrambe stavamo scrivendo un libro sull'amore: il mio *Gestire la rabbia*³ parla della ferita d'amore, di amori negati, di amori perduti o traditi e di come sia possibile trasformare tutto questo dolore in un'energia vitale. Direi che il mio è un libro che "cura" mentre questo libro di Sara e di Edoardo mi fa pensare a una forma di "prevenzione" a tutto questo dolore, a una guida agevole e creativa per mettere se stessi al centro del mondo e arrivare così ad amare l'altro.

Per queste ragioni ho letto con grande piacere e interesse "le regole" che si vogliono fornire al lettore per innamorarsi e vivere felici e per il raggiungimento di un reale benessere psicoaffettivo. È davvero un piccolo percorso piacevole e stimolante per riuscire a riconoscere il concetto di *amore gratis e incondizionato*, alla base di relazioni sane e soddisfacenti.

La mia sensibilità psicoanalitica è stata soprattutto catturata da due elementi presenti in questo libro.

- **Anche gli errori possono essere doni preziosi!**

Ricorda le esperienze che ti hanno dato gioia ma non scordarti di quelle che ti hanno fatto soffrire o correrai il rischio di ripeterle.

- **Occupati tu dei tuoi bisogni!**

Ricorda che l'altro è vicino a te per "aggiungere" qualcosa alla tua vita, non per aggiustarla.

³ M. Morganti (2014), *Gestire la rabbia. Mindfulness e mandala per imparare a controllare e usare questa emozione travolgente*, FrancoAngeli, Milano.

Nella mia trentennale esperienza clinica con la sofferenza psicologica ed emotiva ho sperimentato, infatti, che spesso una delle principali cause del disagio è la tendenza che le persone hanno a rimuovere i ricordi sgradevoli e le esperienze passate e dolorose.

Come scrivono Sara ed Edoardo: “Ricordare quello che nella vita non ci ha fatto stare bene è basilare per preservarci dal rischio di viverlo nuovamente e, in tal senso, è un vero e proprio gesto di amore e cura verso noi stessi”.

Imparare a guardare le esperienze vissute così come sono state, senza negarne gli aspetti più critici o tentare di addolcirne le caratteristiche più amare, ci permette di imparare da quello che è accaduto e di acquisire un maggiore potere di azione e scelta nella nostra vita attuale. Avere la capacità di stare a contatto con le sensazioni e le emozioni collegate alle nostre storie d'amore passate ci insegna, infatti, ad analizzarle e ad attribuirgli nel presente il giusto significato, cogliendo anche le dinamiche che noi stessi abbiamo contribuito a costruire.

Saper/voler ricordare ci aiuta anche a rivisitare il rapporto che abbiamo avuto con i nostri genitori che è la radice della nostra capacità/incapacità di amare/di essere amati. Contrariamente a quanto si pensa generalmente prendersi cura di un figlio non è affatto istintivo ma frutto di un'azione continua che richiede forza, volontà, intelligenza e determinazione e, citando gli Autori di questo libro: “la qualità e la tipologia delle attenzioni che riceviamo da bambini influenza quanto ci sentiremo ‘degni’ di stare al mondo e quanto ‘degni’ d'amore”.

Ecco perché in un contesto familiare dove dominano atteggiamenti non amorevoli con messaggi di svalutazione il bambino sviluppa il senso del suo non valore e queste primitive modalità relazionali incideranno potentemente sui suoi livelli di autostima che lo influenzeranno per tutta la vita.

Allo stesso modo centrale per l'equilibrio psicofisico

delle persone è la consapevolezza che sia assolutamente necessario, come scrivono Sara ed Edoardo: “Assumere un ruolo attivo rispetto ai propri bisogni e desideri è un elemento imprescindibile per una strutturazione per una strutturazione funzionale dell’autostima ed è direttamente connesso al proprio benessere e allo stesso tempo al benessere del rapporto di coppia”.

Impegnarsi a soddisfare i propri bisogni e assumersi la responsabilità del proprio benessere è il compito di ognuno di noi e, come dico sempre ai miei pazienti, nostro è l’impegno a creare una torta buona e bella, che rappresenta la nostra vita, mentre gli altri sono (solo) la glassa che la decorerà rendendola più appetibile!

Buona lettura a voi e un augurio affettuoso a Sara ed Edoardo per il successo che questo libro si merita.

Introduzione

Nell'era del virtuale, dei social network, delle chat e delle app¹ per rimanere sempre in contatto e comunicare velocemente, incontrare e conoscere persone sembra diventato più complicato e innamorarsi addirittura impossibile!

Il senso di solitudine, le crisi di coppia, i tradimenti, le relazioni d'amore difficili sono temi spesso portati in consultazione allo psicologo: “perché le mie storie vanno sempre a finire nello stesso modo?”, “perché incontro sempre lo stesso tipo di partner?”.

Domande come queste ricorrono spessissimo durante i colloqui di accoglienza, quando le persone sono più fragili e il bisogno di aiuto appare impellente. Ma per trovare delle risposte occorre scoprire i meccanismi che agiscono in noi e che dipendono dalla nostra storia personale. Se nella nostra vita si ripete costantemente qualcosa di spiacevole è molto

¹ Il termine “app”, abbreviazione di applicazione, è un neologismo con il quale si intende una variante delle applicazioni informatiche per cellulari e smartphone.

probabile dipenda da uno schema interiore che in maniera inconsapevole stiamo seguendo.

Per aiutare le persone a scoprire le proprie dinamiche in amore, nel luglio 2014, nel suggestivo scenario della campagna toscana, abbiamo condotto un gruppo residenziale² ad approccio corporeo dal titolo: “Amore: istruzioni per l’uso”. L’intensità, la forza e la ricchezza dei contenuti emersi ci hanno fatto nascere il desiderio di concettualizzare l’esperienza vissuta per permettere a un numero più ampio di persone di potersi confrontare su questo fondamentale tema della vita.

Condurre le persone ad accrescere la propria consapevolezza sul tema dell’amore vuol dire accompagnarle alla scoperta o riscoperta del personale “percorso dell’amore” che ha inizio con la nascita (e ancora prima con la scelta dell’essere concepiti) e con l’immersione/educazione all’amore che conduce a riconoscersi più o meno “amabili” e quindi oggetto di cure e attenzioni, condizione di base per poter instaurare relazioni d’amore sane.

Il libro segue, dunque, un percorso in tre tappe:

- l’**amore genitoriale**: come siamo stati amati dai nostri genitori. Solo se ho potuto vivere l’esperienza dell’**amore gratis** (amore incondizionato) ho creato dentro di me l’immagine di me stesso come soggetto degno di amore;
- l’**amore verso se stessi**: imparare a nutrire amore e a prendersi cura di sé, in ogni circostanza. Questo ambito potrà essere particolarmente difficile da praticare se l’amore genitoriale è stato condizionato dai “messaggi se” (“ti amo a patto che...”, “ti amo se...” ecc.). Le regole

² I nostri gruppi residenziali sono gruppi di crescita personale particolarmente intensi, in cui molte ore sono dedicate alla riflessione e alla sperimentazione di tecniche per aumentare la consapevolezza sui temi scelti. All’interno del programma sono sempre inseriti momenti di svago e defaticamento emotivo che ogni partecipante trascorre secondo le proprie esigenze. Per un approfondimento si rimanda al sito www.centroindivenire.it, sezione gruppi residenziali.

relative a questa area sono pensate per dare supporto e indicazioni al fine di “curare la ferita del non amore” e implementare le attività di “selflove”³;

- **l’amore verso l’altro:** se si è stati amati in maniera condizionata dai propri genitori si potrà tendere a cercare nelle relazioni affettive adulte una sorta di risarcimento. Le regole di questa sezione del libro sono orientate a insegnare alle persone ad avere relazioni sane con l’Altro, che deve essere scelto in maniera consapevole tenendo conto di ciò che si desidera. Fondamentale la comprensione e rilettura delle esperienze affettive fallimentari.

In linea con il nostro modo di intendere il lavoro psicologico volto alla praticità, all’esperenzialità e a favorire da subito azioni di cambiamento, nel libro sono inseriti esercizi per stimolare la consapevolezza e approfondire le varie aree tematiche. Tali esercizi nascono dalle esperienze concrete svolte nei gruppi e nella pratica clinica, ma sono stati resi fruibili anche per il lettore, che potrà svolgerli in modo autonomo⁴.

Troveranno spazio anche contributi diretti dei partecipanti ai gruppi e ai percorsi clinici.

³ All’interno del libro il termine “selflove” verrà utilizzato per indicare tutte le attività di attenzione e cura che la persona deve imparare a rivolgere verso se stessa.

⁴ È bene sottolineare che gli esercizi potranno far emergere contenuti, ricordi, emozioni e sensazioni intense. Vista l’assenza del contenimento di un professionista si raccomanda al lettore di usare un atteggiamento accogliente e non giudicante rispetto alle proprie tematiche.

L'amore è dominato dal principio di piacere

REGOLA 1 Ricorda di chiamare con un altro nome tutto quello che ti fa soffrire o che vivi come un dovere

Non esiste una rappresentazione univoca e trasversale collegata al concetto così ampio dell'amore. Ognuno, sulla base della propria storia e del proprio vissuto, ha una sua personale raffigurazione che lo guida, lo conduce e a volte lo limita nel proprio agire e nei comportamenti rivolti verso se stesso e verso l'altro. L'amore è il centro della vita di ognuno di noi, ma spesso, troppo spesso, risulta caricato di altri significati che spostano il focus su oggetti, persone e dinamiche esterne fino a generare relazioni e situazioni disfunzionali.

Non si sceglie di avere una persona accanto per peggiorare la propria vita, ma per migliorarla. E se l'amore non porta a questo o non è amore o è un amore "malato"¹.

¹ Osho, *Innamorarsi dell'amore*, Mondadori, 2011, p. 38.